



| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | どようび |
|--|---|---|---|--|---|
| | 1 ・スープ たまねぎ こまつな ・さかなのみそマヨやき サケ みそ トマト ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★フライドポテト | 2 ・チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし こまつな ・バナナ ★ぶどうゼリー | 3 ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・さけワカメごはん ・ヨーグルト ★いちごジャムパン | 4 ・スープ きゃべつ もやし ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・りんご ★ぎゅうにゅうケーキ | 5 ・にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ なたと ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ |
| 7 ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ こまつな ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ピーマン ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★さつまいもスティック | 8 ・スープ はくさい もやし ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・にくじゃがふうに じゃがいも にんじん ・りんご ★おにぎり | 9 ・みそしる・ミネラルふりかけ じゃがいも たまねぎ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・きりこんぶに はくさい もやし こんぶ ・バナナ ★バウムクーヘン | 10 ・いちごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ・ツナサラダ ブロccoliリー にんじん ・ぶどうゼリー ★せんべいまたはビスケット | 11 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・パンパンジーサラダ とりささみ きゃべつ ・オレンジ ★パタースティック | 12 ・やさしいスープ きゃべつ にんじん もやし ぶたにく しいたけ ・フレンチトースト たまご ぎゅうにゅう バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん) |
| 14 ・みそしる・ミネラルふりかけ きゃべつ もやし ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★パンケーキ | 15 ・たまごスープ たまねぎ たまご ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ トマト ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・りんご ★おにぎり | 16 ・みそしる・ミネラルふりかけ じゃがいも こまつな ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★パタートースト | 17 ・ぐだくさんじる だいこん にんじん とうふ しいたけ ごぼう もやし こまつな ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット | 18 ・スープ はくさい しいたけ ・やきさかな サケ トマト ・だいこんのそぼろに だいこん にんじん えだまめ ・りんご ★だいがくいも | 19 ・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん ほうれんそう ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん) |
| 21 ・みそしる・ミネラルふりかけ たまねぎ たまご ・にくだんごに ぶたひき とうふ ・なっとうあえ はくさい もやし なっとう ・バナナ ★ぎゅうにゅうケーキ | 22 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま トマト ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★バウムクーヘン | 23 ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ こまつな ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★フレンチトースト | 24 ・とんじる ぶたにく だいこん たまねぎ はくさい じゃがいも にんじん しいたけ いとこんにやく ・たきこみごはん ・りんご ★せんべいまたはビスケット | 25 ・スープ はくさい もやし ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★フライドポテト | 26 ・ワカメうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん しいたけ なたと ワカメ ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ |
| 28 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめツナコーンサラダ もやし こまつな ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット | 29 | 30 ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん ワカメ ・とりのてりやき とりにく トマト ・ブロッコリーサラダ ブロccoliリー にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット | <p align="center">ご入園 ご進級 おめでとうございます!</p> <p>寒さもすっかりやわらぎ、春が近づいていることを感じる今日この頃ですね。今年度も、給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をエネルギーに、おいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。</p> | | |

おすすめメニュー

調理師、おすすめレシピ

園で人気メニューの材料や作り方、調理のポイントなどをまとめたレシピが園の玄関にあります。調理師おすすめレシピを、お家で作ってみませんか？
作ってみた感想など、みなさんの声をお聞かせください。

★・・・午後のおやつです。

おやつと一緒に、牛乳またはミルージュが提供されます。

きゅうしょくだより

園の給食について

園の給食は、おこさんの成長に必要な栄養素はもちろん、衛生管理や食物アレルギー、添加物にも配慮し、安全・安心でおいしい給食の提供を心がけています。

《 1～2歳児 》

- 主食（ごはん等）、副食（おかず）おやつ（午前・午後の2回）
- 一日の栄養量の50%を目標にしています。
- 離乳食が完了しても、すぐに3歳以上児の子どもたちと同じ献立では食べにくいので食べやすい大きさにしています。

《 3～5歳児 》

- 副食（おかず）午後のおやつ（2号のみ）
- 毎週木曜日と土曜日は、主食（ごはん等）を園で用意します。
- 主食（ごはん）は、お子さんにあった量を家庭から持たせてください。
- 主食（ごはん）110gと、午後のおやつも含め、一日の栄養量の45%を目標にしています。
- 大人と同じ食事ではなく、食べやすい大きさ・味付けにしています。

玄関に給食の写真を飾っていますので、お帰りの際にご覧ください。
「今日は何を食べたのかな?」「おいしかった?」と、声をかけてあげることで、食への関心が高まります。
ご家庭で、食べ物のお話をたくさんしてみてくださいね!

みそ汁のだしをとった後の煮干し、昆布で作った手作りふりかけは、ミネラルたっぷり!!
随時給食で提供しています。

体の調子を整え、心の安定や健康に欠かせないミネラル! 園の手作りミネラルふりかけを「おすすめレシピ」で紹介しています。

朝ごはんをしっかりと食べよう!

お口のめざまし

開胃のめざまし

ウォームアップ
体のめざまし

心のめざまし

こどもたちにとっての朝ごはんは、大人とはまた違った重要性があります!

幼児が一日に必要なとするエネルギー、たんぱく質、ミネラルは体重1kgあたり大人の2~3倍といわれています。幼児期は消化する力も未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができません。そこで、3回の食事の他に間食を入れて、一日4食で必要な栄養素をとることになります。体が大きく成長するこの時期は、一食一食が大切な食事なのです。

まずは、3つの栄養素を

*例えば・・・

- ①炭水化物: ごはん、パン、麺類など
- ②たんぱく質: 肉や魚、卵、大豆製品など
- ③ビタミン・ミネラル類: 野菜や果物など